

## توصیه‌های سنتی برای مقابله با گرمزدگی

هوای داغ تابستان بسیاری از مردم را دچار گرمزدگی می‌کند و متخصصان طب سنتی معتقدند که مصرف شربت سکنجبین برای رهایی از گرمزدگی این روزها بسیار مفید است.



هوای داغ تابستان بسیاری از مردم را دچار گرمزدگی می‌کند و متخصصان طب سنتی معتقدند که مصرف شربت سکنجبین برای رهایی از گرمزدگی این روزها بسیار مفید است.

### مصرف سکنجبین با یخ

زکریای رازی گفته است: نوشیدن شربت سکنجبین منافع بسیار دارد. یکی از منافع سکنجبین آن است که چون آن را با یخ خنک کرده و بنوشند، صفرا را می‌برد و از التهاب حرارت معده می‌کاهد، و آن چه بلغم در معده و روده‌ها باشد، خارج می‌کند.

اگر سکنجبین را با ریشه و تخم کاسنی مخلوط کرده و کمی گلاب به آن اضافه کنند، نوشابه‌ای پر سود و شگفت آور می‌شود، به خصوص برای کسانی که جگر و معده‌ای گرم داشته و یا دچار گرفتگی معده شده‌اند و نیز برای کسانی که مبتلا به نفخ می‌باشند منافع زیاد دارد، اما برای مبتلایان به زخم معده و روده، مضر است.

### عناب و شکر

برای رفع گرمزدگی بهتر است عناب را در آب جوشانده و با کمی شکر به صورت خنک میل کنید. همچنین خوردنی‌های سرد و تر مانند گل بنفشه، خاکشیر، هندوانه و تخم خیارین (خیار، کدو، هندوانه و خربزه) نیز توصیه می‌شود. البته بهترین دارو برای رفع گرمزدگی دم کرده عناب و زرشک است که همراه با مقداری شکر میل می‌شود.

### خاکشیر یخ زده و شربت آب‌لیمو

استفاده از خاکشیر یخ زده و شربت آب‌لیمو برای جلوگیری از گرمزدگی موثر است. برای جلوگیری از اسهال و تأثیر خنکی، خاکشیر باید به شکل یخ زده یا همراه خورده یخ مصرف شود، در غیر این صورت ملین و اسهال آور است.

با توجه به گرمی و آلودگی هوا، مصرف آب‌لیمو نیز به دلیل داشتن ویتامین C که دارای خاصیت ضد عفونی‌کننده است توصیه می‌شود و نیاز است هر دو روز یک بار، یک عدد لیمو در آب مصرفی استفاده شود.

### تخم شربت

تخم شربت در حقیقت دانه گیاه ریحان است که به علت داشتن ترکیبات لعاب‌دار به صورت محلول در آب (شربت) استفاده می‌شود. لعاب این دانه‌ها پس از جذب آب، به صورت ژله‌ای درمی‌آید که می‌تواند برای رفع عطش مورد استفاده قرار گیرد.

تخم شربت در طب سنتی ایران به عنوان رفع کننده التهابات دستگاه تناسلی و مجاری ادرار کاربرد بسیار داشته است.

### به‌لیمو

به‌لیمو گیاهی به صورت درختچه است که از برگ آن استفاده می‌شود. این گیاه از قدیم در طب سنتی ایران به عنوان آرام‌بخش، ضد تشنج، ادرارآور، رفع کننده‌ی سرگیجه و تپش قلب مورد استفاده بوده و در حال حاضر نیز از آن استفاده می‌شود.

### هندوانه

هندوانه يك ميوه تابستاني لطيف، آبدار، خنك كننده، آرام بخش و مسكن التهابات دروني است كه اصولاً براي رفع عطش در اوج گرمي تابستان مصرف مي‌شود و مورد پسند بسياري از مردم است. طبيعت هندوانه سرد و تر است و براي افراد گرم مزاج بسيار مطلوب است. مرابي پوست هندوانه براي رفع حرارت بدن، رفع تشنگي و گرمزديگي بسيار مفيد است.

#### گلاب

براي معالجه اشخاص گرمزده، بهترين راه خوراندن گلاب همراه با مقداري يخ است، به قدري كه باعث استفراغ شده و صفرا را خارج نمايد. نوشيدن گلاب خنك، گرمي درون را از بين مي‌برد و بدن را تقويت مي‌كند. بوييدن گلاب براي تقويت قلب و رفع بيهوشي و تقويت حواس باطني مفيد است.

#### نكات قابل ذكر

- هنگام گرمزديگي از گرفتن دوش آب سرد به جهت ايجاد شوك، از قرار گرفتن در معرض باد مستقيم كولر به دليل ايجاد عفونت‌هاي تنفسي و از نوشيدن سريع مایعات بسيار سرد به جهت به هم خوردن وضعيت سيستم ايمني و گوارشي بدن خودداري كنيد.

- با ماليدن حوله خنك به بدن فرد گرمزده، وي را به حالت طبيعي بازگردانيد.

- ميوه‌هايي مانند آلبالو، خيار و هندوانه نقش بسزايي در تنظيم درجه حرارت بدن دارند.

- از آنجا كه فرد گرمزده اشتهاي زيادي براي خوردن آب سرد و يخ دارد، بايد وي را تشويق كرد تا به تدريج و آهسته مایعات را بنوشد تا معده وي دچار تحريك و درد نشود.